

La compra de comestibles sigue siendo una necesidad durante esta pandemia y muchas personas tienen preguntas sobre cómo hacer sus compras de manera segura. Queremos asegurarles a los consumidores que actualmente no existe evidencia de que los alimentos para humanos o animales, o los materiales donde se empacan los alimentos estén asociados con la transmisión del coronavirus que causa el COVID-19. Este coronavirus en particular causa una enfermedad respiratoria y se propaga de persona a persona, a diferencia de los virus gastrointestinales transmitidos por alimentos, como el norovirus y la hepatitis A, que a menudo enferman a las personas a través de alimentos contaminados.

Aunque su mercado pueda no tener ciertos productos temporalmente, no hay una escasez de alimentos a nivel nacional. La producción y elaboración de alimentos se extiende por todos los Estados Unidos. Durante esta pandemia, los consumidores están obteniendo la mayoría de sus comestibles en sus mercados, y muchas tiendas han modificado sus horas de servicio para que haya más tiempo para reabastecer los estantes y limpiar. Además, muchas tiendas están ofreciendo un horario especial para que las personas mayores y otras personas de alto riesgo hagan sus compras, y también están ofreciendo servicios de recogida y entrega. Visite el sitio web de la tienda o llame para obtener más información.

**Para protegerse a sí mismo, los empleados de mercados y otros clientes, es importante tener en cuenta lo siguiente:**

- 

**1.** Prepare una lista de compras por adelantado. Solo compre comestibles para 1 o 2 semanas. Comprar más de lo que necesita puede crear una demanda innecesaria y escases temporal.
  - 

**2.** Use un cubridor facial o máscara mientras esté en la tienda. Algunas tiendas y lugares lo requieren. Revise las guías de su estado, condado o ciudad para saber si hay otros requisitos.
  - 

**3.** Lleve consigo sus propias toallitas desinfectantes o use las que la tienda ofrece para limpiar las asas de un carrito de compras o de una cesta. Si utiliza bolsas de compra reusables, asegúrese de que están limpias antes de usarlas.
  - 

**4.** Practique el distanciamiento social mientras hace sus compras, manteniendo al menos 6 pies entre usted, otros clientes y los empleados de la tienda. Mantenga las manos lejos de su cara.
  - 

**5.** Lávese las manos con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos cuando regrese a su casa y después de desempacar sus comestibles.
  - 

**6.** De nuevo, no hay evidencia de que los materiales de los empaques de alimentos estén asociados con la transmisión del COVID-19. Sin embargo, si lo desea, puede lavar el empaque del producto y dejar que se seque, como medida de precaución adicional.
- Como de costumbre, es importante seguir las siguientes prácticas de seguridad alimenticia para ayudar a prevenir una enfermedad transmitida por los alimentos:**
- 

**7.** Antes de comer, enjuague las frutas y vegetales frescos con agua del grifo, incluyendo los que tienen piel o cascara que no se come. Frótelos con un cepillo limpio. Para los productos enlatados, recuerde limpiar la tapa antes de abrirla.
  - 

**8.** Cuando desempaque sus comestibles, refrigere o congele la carne, el pollo, los huevos, los mariscos y otros alimentos perecederos, como las bayas, la lechuga, las hierbas y los champiñones, dentro de 2 horas de haberlos comprado.
  - 

**9.** Limpie y desinfecte regularmente los mostradores de la cocina usando un producto desinfectante disponible en el mercado o una solución casera, hecha con 5 cucharadas (1/3 taza) de blanqueador de cloro líquido sin fragancia en un 1 galón de agua, o 4 cucharaditas de blanqueador en un cuarto de agua. **ADVERTENCIA:** No use esta solución u otro producto desinfectante en los alimentos.
  - 

**10.** Siempre tenga en cuenta los 4 pasos claves de la seguridad alimenticia, [limpie, separe, cocine y enfríe](#).

La comida es una fuente de consuelo, así como de nutrición para usted y su familia, especialmente en estos tiempos. Esperamos que esta información le ayude a seguir comprando comestibles con cuidado y confianza.